

2026年7月 〈 名張店 〉							
			1日	2日	3日	4日	5日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 10:00		close	ストレッチ Kae	ワークアウト Yuuko	ベーシック Yuuko	ヒップウエスト Kaede	ビギナー Miki
10:30～ 11:30			ビギナー Kae	ストレッチ Yuuko	ヒップウエスト Yuuko	ベーシック Kaede	ベーシック Miki
13:00～ 14:00			ベーシック Kae	ビギナー Yuuko	ストレッチ Mihana	ビギナー Kaede	ビギナー Miki
14:30～ 15:30			ヒップウエスト Kae	ベーシック Yuuko	ビギナー Mihana		ヒップウエスト Mihana
16:00～ 17:00			ビギナー Kae		ビギナー Mihana		ワークアウト Mihana
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00			ヒップウエスト Kaede	ビギナー Miki	ベーシック Chinami		
20:30～ 21:30			ビギナー 暗闇クラス Kaede	ベーシック Miki	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

2026年7月〈名張店〉							
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 10:00	ベーシック Kae	close	ビギナー Kae	ストレッチ Yuuko	ベーシック Chinami		ビギナー Miki
10:30～ 11:30	ヒップウエスト Kae		ストレッチ Kae	ベーシック Yuuko	ビギナー Chinami		ベーシック Miki
13:00～ 14:00	ストレッチ Kae		ベーシック Kae	ワークアウト Yuuko	ストレッチ Chinami		ビギナー Miki
14:30～ 15:30	ビギナー Kae		ヒップウエスト Kae	ビギナー Yuuko	ベーシック Chinami		ワークアウト Mihana
16:00～ 17:00			ビギナー Kae		ビギナー Chinami		ヒップウエスト Mihana
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00	ヒップウエスト Kaede		ワークアウト Kaede	ベーシック Miki	ビギナー Chinami		
20:30～ 21:30	ビギナー 暗闇クラス Kaede		ストレッチ 暗闇クラス Kaede	ビギナー Miki	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

2026年7月 〈 名張店 〉							
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 10:00	ビギナー Kae	close	ストレッチ Kae	ワークアウト Yuuko	ベーシック Kae	ヒップウエスト Kaede	ビギナー Miki
10:30～ 11:30	ベーシック Kae		ビギナー Kae	ストレッチ Yuuko	ヒップウエスト Kae	ベーシック Kaede	ベーシック Miki
13:00～ 14:00	ヒップウエスト Kae		ベーシック Kae	ビギナー Yuuko	ストレッチ Kae	ビギナー Kaede	ビギナー Miki
14:30～ 15:30	ストレッチ Kae		ヒップウエスト Kae	ベーシック Yuuko	ビギナー Kae		ヒップウエスト Mihana
16:00～ 17:00			ビギナー Kae		ビギナー Kae		ワークアウト Mihana
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00	ワークアウト Kaede		ヒップウエスト Kaede	ビギナー Miki			
20:30～ 21:30	ストレッチ 暗闇クラス Kaede		ビギナー 暗闇クラス Kaede	ベーシック Miki			

2026年7月 〈 名張店 〉							
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 10:00	ベーシック Kae	close	ビギナー Kae	ストレッチ Kaede	ビギナー Kae	ストレッチ Mihana	ビギナー Miki
10:30～ 11:30	ヒップウエスト Kae		ストレッチ Kae	ワークアウト Kaede	ストレッチ Kae	ベーシック Mihana	ベーシック Miki
13:00～ 14:00	ストレッチ Kae		ベーシック Kae	ビギナー Kaede	ベーシック Kae	ワークアウト Mihana	ビギナー Miki
14:30～ 15:30	ビギナー Kae		ヒップウエスト Kae	ベーシック Kaede	ビギナー Kae		ワークアウト Mihana
16:00～ 17:00			ビギナー Kae		ビギナー Kae		ヒップウエスト Mihana
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00	ヒップウエスト Kaede		ワークアウト Kaede	ベーシック Miki	ビギナー Chinami		
20:30～ 21:30	ビギナー 暗闇クラス Kaede		ストレッチ 暗闇クラス Kaede	ビギナー Miki	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

2026年7月〈名張店〉							
	27日	28日	29日	30日	31日		
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 10:00	ビギナー Mihana	close	ストレッチ Yuuko	ワークアウト Yuuko	ベーシック Kae		
10:30～ 11:30	ベーシック Mihana		ビギナー Yuuko	ストレッチ Yuuko	ヒップウエスト Kae		
13:00～ 14:00	ヒップウエスト Mihana		ベーシック Yuuko	ビギナー Yuuko	ストレッチ Kae		
14:30～ 15:30	ストレッチ Mihana		ヒップウエスト Yuuko	ベーシック Yuuko	ビギナー Kae		
16:00～ 17:00					ビギナー Kae		
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00	ワークアウト Kaede		ヒップウエスト Kaede	ビギナー Miki	ベーシック Chinami		
20:30～ 21:30	ストレッチ 暗闇クラス Kaede		ビギナー 暗闇クラス Kaede	ベーシック Miki	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		